



特殊文章

中医孔子学院视角下“中医药文化是医生与百姓的融合”

仲强惟

泰国华侨崇圣大学中医孔子学院

摘要: 文化是凝结在百姓生活中约定俗成的生活习惯, 中医药文化包括价值理念和生活实践, 是临床医生与百姓的高度融合。医生在治病的同时需要传承和普及这种价值理念, 百姓需要坚守和延续这些生活习惯并不断升华, 进而充实中医药文化的优秀内涵。孔子学院是“一带一路”沿线国家中医药文化输出的平台之一, 在泰国孔子学院不止在推动汉语教学发挥了重要作用, 还传播中医文化最好的重要平台之一, 促进了中医文化交流、增加两国人民对中医文化融合在生活中的理念。

关键词: 中医药文化; 价值理念; 生活习惯

通讯作者: 仲强惟: chongqiangwei@163.com



Received: 31 May 2023

Revised: 20 June 2023

Accepted: 20 June 2023



前言

中医药诞生并传承至今已有几千年的历史, 公元前 221 年, 一部医学巨著《黄帝内经》诞生, 奠定了中医学在中国乃至世界医学史的重要地位。回顾中医学的历史, 治病与防病一直作为中医学的两个重要属性传承和发展。随着民众医学知识的普及和健康延年的需求, “不得病”与“养生保健”作为防病的医学属性受到人们的日益关注, 中医药文化的价值得到人们的认可和重视。

《黄帝内经》指出: “是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也”。这种思想延续至今, 形成了“治未病”理念和“治未病”专科。治未病专科是医生的职责, 包括未病先防和既病防变。治未病的理念却是一种文化属性, 应该根植于百姓之中, 使老百姓在日常生活中了解和体会中医治未病的思想和方法, 进而享受中医药文化带给人们的健康价值和延年益寿的具体方法。

谈到中医药文化, 一定与中医药技术加以区分。医疗技术是医生的职责, 是医生服务于病人的治疗手段, 而中医药文化却是来源于百姓生活, 成熟于百姓生活, 是民众口口相传的民间行为方式, 缺少的是理念与行为的结合, 既“知其然, 更要知其所以然”。在“一带一路”国家战略下, 中医药对外传播带来了时空和谐的发展机遇。中医药文化的输出和传播途径有很多种, 目前孔子学院无疑是“一带一路”沿线国家中医药文化输出、建设国家软实力的最佳交流平台。

1. 泰国孔子学院传播中医文化的发展历史

中医孔子学院作为中医药文化传播的平台, 最重要的任务是向国外民众介绍中医药知识和中医药文化, 向世界展示中华民族的认知方式、价值取向和审美情趣, 增强中医药文化的国际竞争力和吸

引力,提升国家软实力。中医孔子学院是我国在海外设立的以传播中医药文化为宗旨的非赢利性公益机构,它建立的背景是“中医热”的全球升温,学习中医药知识和中医药文化成为世界各国的迫切要求。^[1]

随着中国发展迅速中泰两国经济上将日益融合发展,两国友好合作关系日益密切。中泰两国高校和有关部门,顺应时代的发展趋势,在泰国皇室、政府和中国国家汉办的大力支持下,积极合作,于2006年底起在泰国各地建立了16所孔子学院和11个孔子课堂。目前泰国的孔子学院已初具规模,中泰双方精诚合作,开展汉语教学,培训汉语教师资格,为社会提供汉语教学服务,开展了中国

教育、文化等信息的咨询及交流活动。各孔子学院因地制宜,发挥优势,形成了各具特色的办学模式,成为了泰国人民学习汉语言文化、了解中国的窗口和桥梁,受到了泰国政府和人民的欢迎。

华侨崇圣大学是一所知名度较高的私立大学,是中国华侨投资建设的一所高校,也是泰国唯一一所设置了中国语言文化和中医学院,华侨崇圣大学中医孔子学院坐落于此,于2016年10月份挂牌(见图1),是中国天津中医药大学与泰国华侨崇圣大学共同建立,作为泰国首家中医特色孔子学院,在拓展孔子学院传统汉语教学、中国传统文化活动外,也积极推广中医药文化,传播健康生活理念,深化中医药知识在泰国的普及。



图1 2016年10月20日在华侨崇圣大学举行中医孔子学院揭牌仪式

近7年来华侨崇圣大学中医孔子学院坚持“两线四支点”为宗旨,两线是指中文与中医并重,四支点是指中文与中国文化、中医与中医药文化并行。至今仍在积极扩展汉语教学、文化交流、汉语人才培养等。另外还定期组织中医专业讲座、中医养生讲座、中医教师培养、中医药文化交流等中医相关活动,为中医文化推动奠定基础。^[2-4]

日前,国家中医药管理局、推进“一带一路”建设工作领导小组办公室联合印发《推进中医药高质量融入共建“一带一路”发展规划(2021-2025年)》(以下简称《规划》),旨在全面提升中医药参与共建“一带一路”质量与水平。展望2035年,中医药融入更多共建“一带一路”国家主流医学体系,在国际传统医学领域的话语权和影响力显著提升。^[5]

2. 中医药文化从古代至今对医生与百姓生活影响

中医药文化是一种“遵循自然、敬重生命、关怀健康”,文化中包含了阴阳学说、五行学说、

运气学说、经络学说、辨证论治、整体观念等涉及到人文学科、人文知识、自然科学,比如养生、道德、道学、天文地理等共同构成了中医药学理论体系。^[6]“天人合一”思想是中国传统文化中的重要哲学命题,也是中医临证的指导思想之一,也是传统中医养生的核心理论。它最早出现在《黄帝内经》奠定了“天人合一”思想形成和发展的基础。天人合一是指人和大自然之间的关系,人生存在大自然中,既要保持自身的规律,又要顺应宇宙的规律,才是健康长寿之路。《黄帝内经》讲,春夏养阳,秋冬养阴,这就是一种顺应,人应该顺应自然界的四时变化,合理安排作息。从古代医案的角度来审视“天人合一”思想,擅长利用天地人关系在防治疾病过程,更能体现对中医临证的指导作用。正如晚清刘金方之《临症经应录·卷四》记载:“戴,恙由胎前伤风咳嗽,产后虽愈而气血尚虚,……明明子病及母。速当保守肺阴,……如此一月,可许瘥安,否恐春分节近,天人换气,厥阴之络血上涌,生气

再衰则不足之境。拟投喻嘉言清燥救肺汤进退以治之。”^[7] 该案提出要在春分节前提前保守肺阴,来防止天人换气的到来给疗效造成的不利影响。如果错过治疗时机,再行滋阴保肺,必定无法取效。在《灵枢·卫气行》云:“谨候其时,病可与其,失时反候,百病不治。”在正确的时间用对证之药是中医在“天人合一”思想指导下辨证论治的精髓。可见论治过程中,选对时机与选对方药同等重要。^[8]

中医药是中华文明瑰宝,是几千年文明的结晶对全民健康发挥着重要作用,从《中国医学史》传说的“伏羲制九针”到“神农尝百草”,中国关于中医药文化的研究与探索是从古代先人日常生活拉开了序幕。到公元前 1330 年,甲骨文记载医药知识,中医药文化有迹可循,从民间的百姓实践到《五十二病方》、《黄帝内经》、《难经》的相继问世,基本构建了整体观的中医理论体系,从文化属性上升到了系统的中医学。如“阴阳”本是古人对男女性生殖器以及太阳光对自然界的物体照射所形成的光与影的认识,逐渐演变为用于解释人体的组织、结构、生理、病理变化,并指导疾病的诊断、治疗。“五行”本是对组成自然界各种事物的五种基本物质的特性的概括,也被用来分析五脏六腑,五体、五官、五液、五志以及自然界相关事物之间的特殊联系。

实际上,这种中医学理论或者理念与中医药文化属性的距离有多大,我们认为其实不远,这是一种融合,是双向融合。民间百姓长时间的生活实践可以升华到医学理念的程度,进而成长为民间医生,而一个高等学府的毕业生,满腹经纶需要走向社会实践和文化的熏陶,才能历练成具备中医药文化与中医药技能的医学实践者。

中医药文化的融合可以归纳成医生习惯的精神或理念价值和百姓日积月累的生活习惯。

2.1 中医药文化在医生的角度需要传道普及的理念^[9-11]

医生需要传道普及的理念价值包括三方面:一是自然观,天人合一,重视整体。中医认为人与自然、人与社会是一个相互联系的整体,人体内部也是一个有机的整体,这就是“天人合一”的深刻含义。中医特别重视自然环境和社会环境对

健康与疾病的影响,强调在疾病诊疗过程中要注重生理和心理的协同关系。

二是阴阳观,阴阳平衡,以和为贵。中医强调和谐、平衡对健康具有重要作用,认为人的健康在于各脏腑功能和谐,情志平和,顺应环境,其根本在于阴阳的动态平衡。疾病的发生,是在内、外因素作用下,人的整体功能失去动态平衡。治疗疾病就是使失去动态平衡的整体功能恢复到和谐、平衡的状态,而保护健康的根本就是长久保持这种状态。

三是三因观,灵活多变,三因制宜。中医诊疗强调因人、因时、因地制宜,体现为灵活多变的“辨证论治”。所谓“辨证”,就是将四诊(望、闻、问、切)所采集的症状、体征等个体信息,通过分析、综合,判断为某种证候。“论治”,就是根据辨证结果确定相应治疗方法。具体治疗时,既可“同病异治”,也可“异病同治”,紧贴患者具体情况,绝不生搬硬套,墨守成规。

2.2 中医药文化对健康生活理念^[9-12]

百姓积累的生活习惯是中医药重要的文化属性,主要体现是如何“不得病”和“健康长寿”,反应在生活中就是如何做好衣食住行。概括起来就是四方面的健康生活理念。

一是吃好饭,“人不可一日无谷”。现在许多疾病是吃出来的,糖尿病、肥胖症、中风等均和“饮食自倍,肠胃乃伤”相关。如何管理好自己的一日三餐是中医药文化的重要方面。“早吃好、午吃饱、晚吃少”是从古至今延续下来的健康饮食方式。晨起脾胃当令,正午阳气旺盛,夜晚阳潜阴旺,适时调节饮食,保障身体均衡营养。我们看到的现实情况是由于生活、工作节奏的改变,人们往往忽略早餐、便当午餐、深夜大餐,这种与健康饮食相悖的饮食方式正是对现代“时髦”疾病高发的解释和反馈。

二是睡好觉,“宁缺一顿饭、不失子午眠”。日为阳、夜为阴,阳动阴静才能保持阴阳协调。阳动就是工作、生活、学习,消耗能量,这些消耗的能量需要从阴静的睡眠中补充。“子时一阳生”,半夜 11 点至 1 点是最佳睡眠时间,充分的深度睡眠可以补充白天消耗的阳气。现代工作节律是 8 个小时,休养生息也需要 8 个小时,违背这种

阴阳平衡的协调规律就会“罚阳耗精”，罹患各种疾病。每天使用的手机不充电就会关机是一个道理。

三是不生气，“百病生于气”。世界卫生组织认为现在的疾病与精神情志因素相关占百分之 82。《2022 年世界精神卫生报告》指出，全球近 10 亿人患有精神心理疾病，占世界人口的 13% 以上，由精神障碍造成的疾病负担已经占到各种疾病总负担的 13%，超过了心血管疾病和癌症。^[12] 危害全球生命健康的三大疾病，癌症、心血管、脑血管疾病均与情志因素有直接或间接的相关性。“笑一笑，十年少”说的是开朗乐观、豁达包容的生活态度。创造并迎合正面情绪，包括人和事物，远离和抵御负面情绪，包括尽快摆脱和隔断负面情绪。中医的肝可以舒调气机、缓解情志抑郁或异常亢奋，青山绿水可以柔肝养肝，平调情志的异常变化和影响。

四是多运动，“流水不腐、户枢不蠹”。古人的智慧反应生活中就是“生命在于运动”。古有“八段锦”、“易筋经”、“太极拳”，今人的健身操、跑步、行走等各种健身方式，内在之理就是运行气血、协调阴阳、维持脏腑升降出入。运动可以增强肠胃蠕动，改善营养吸收，促进代谢，排泄体内垃圾。运动可以兴奋阳气，提高“精气神”人身三宝的转换频率，进而延缓衰老，延年益寿。

结论

中医药文化是中华优秀传统文化的重要组成部分和典型代表，包括中医的价值理念“道法自然、天人合一”，“阴阳平衡、调和致中”，“三因制宜、辨证论治”，以及体现在百姓生活中的健康生活方式。两者的高度融合才是这种文化存在和发展的重要历史和现实意义。医生在治病的同时需要传承和普及这种价值理念，百姓需要坚守和延续这些生活习惯并不断升华，进而充实中华文化的优秀内涵，为百姓认识和改造世界提供了有益启迪和坚强保证。

References

1. Zhang HL, Zhang ZM. Study on Confucius Institute of Traditional Chinese Medicine and

- traditional chinese medicine culture spreading. Chinese Health Service Management. 2011;28(9):718-9. (in Chinese)
2. Confucius Institute Headquarters Representative Office in the Kingdom of Thailand. Introduction to the Confucius Institute of Traditional Chinese Medicine at Huachiew Chalermprakiet University [Internet]. [cited 2016 Oct 20]. Available from: <http://www.hanbanthai.org/kongzixueyuan/tcihcu> (in Chinese)
3. Confucius Institute of Traditional Chinese Medicine at Huachiew Chalermprakiet University [Internet]. The unveiling ceremony of the first Confucius Institute of Traditional Chinese Medicine in Thailand held [cited 2016 Oct 20]. Available from: <http://cihcu.hcu.ac.th/about/mission> (in Chinese)
4. Da HJ. Research on the development of Confucius Institute in Thailand. Journal of Chinese Language and Culture. 2020;7(1): 17-32. (in Chinese)
5. The Belt and Road Construction Work Leadership Group Office, National Administration of Traditional Chinese Medicine. Notice on printing and distributing the promoting the high-quality integration of traditional Chinese medicine into the joint construction of the "belt and road" development plan (2021-2025). Beijing: Belt and Road Construction Work Leadership Group Office; 2021. (in Chinese)
6. Zhao ZL. On China traditional culture and culture of traditional Chinese medicine. Guiding Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacology. 2014;20(2):4-7. (in Chinese)
7. Liu JF. Records of clinical classics. In: Duan YS, Ji WH, editors, Selected rare manuscripts of ancient Chinese medicine books. Volume 16. Shanghai: Shanghai Scientific and Technical Publishers; 2004: p.112-3. (in Chinese)
8. Yu L, Ma SL. Viewing the thought of the unity of nature and man in traditional Chinese

- medicine from ancient medical records. Global Traditional Chinese Medicine. 2018;11(1):107-8. (in Chinese)
9. Qi Z, Ke Z. Analysis of the theory of health preservation and living practice in four seasons in Huangdi Neijing · Siqi Tiaoshen Dalun. Clinical Medicine Asia Periodicals Medical Journal. 2020;3(6):18-21. (in Chinese)
10. Hu XS. Viscera, meridians and collaterals sequential disease pulse syndrome (first). In: Chen H, Fu YG, editors, Hu Xishu's lecture on the essentials of the golden chamber. Beijing: Xueyuan Publishing; 2016: p.94-103. (in Chinese)
11. Wang ZY. Read "Jin Shu" to realize health preservation. Family & Traditional Chinese Medicine. 2011;18(3):52-4. (in Chinese)
12. World Health Organization. World mental health today. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.

บทความพิเศษ

มุมมองจากสถาบันขงจื๊อ “วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนคือการบูรณาการระหว่างแพทย์กับมนุษย์”

จิ่ง เจียงเหว่ย

สถาบันขงจื๊อการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บทคัดย่อ: วัฒนธรรมคือพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่แนบแน่นอยู่ควบคู่กับการใช้ชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ส่วนวัฒนธรรมการแพทย์-แผนจีนหมายความรวมถึงค่านิยมและแนวทางการใช้ชีวิต และยังเป็นการบูรณาการในระดับสูงระหว่างแพทย์และมนุษย์ แพทย์ต้องถ่ายทอดแนวคิดค่านิยมในขณะที่รักษาโรค ส่วนคนทั่วไปต้องยึดมั่นและควบคุมพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนแผ่ขยาย สสถาบันขงจื๊อเป็นส่วนหนึ่งในการส่งออกวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนในประเทศต่างๆ ตามแนว “หนึ่งแถบหนึ่งเส้นทาง” ในประเทศไทยสถาบันขงจื๊อไม่ได้เพียงแค่ถ่ายทอดวัฒนธรรมทางภาษาจีนเท่านั้น ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการถ่ายทอดวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนที่ดีที่สุด ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนและหล่อหลอมวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนเข้ากับแนวคิดวิถีชีวิตของประชาชนทั้งสองประเทศไทย-จีน

คำสำคัญ: วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน; แนวคิดค่านิยม; วิถีชีวิต

ผู้รับผิดชอบบทความ: จิ่ง เจียงเหว่ย: chongqiangwei@163.com

บทนำ

การแพทย์แผนจีนนับตั้งแต่เริ่มต้นและสืบทอดต่อเนื่องจนมาถึงปัจจุบันมีประวัติศาสตร์ยาวนานนับพันปี ในปี 221 ก่อนคริสต์ศักราช ผลงานชิ้นเอกทางการแพทย์คัมภีร์หวงตี้เนย์จิง《黄帝内经》ได้ถือกำเนิดขึ้น ทำให้การแพทย์แผนจีนถูกจารึกอยู่ในประวัติศาสตร์ที่สำคัญของจีนและของโลก เมื่อมองย้อนกลับไปประวัติศาสตร์ของการแพทย์แผนจีน การรักษาโรคและการป้องกันโรคเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญสองประการของการแพทย์-แผนจีนที่ได้รับการสืบทอดและพัฒนาโดยตลอด ด้วยความรู้ทางการแพทย์ที่แพร่หลายและความต้องการด้านสุขภาพและการมีอายุที่ยืนยาว ผู้คนจึงให้ความสนใจกับการ “ไม่มีโรค” และ “วิธีการดูแลสุขภาพอย่างแข็ง” มากขึ้นในการป้องกันโรค ทำให้คุณค่าของวัฒนธรรมการแพทย์-แผนจีนได้รับการยอมรับและผู้คนต่างให้ความสำคัญ

คัมภีร์หวงตี้เนย์จิง《黄帝内经》ได้กล่าวถึง “ปราชญ์ชั้นสูงไม่รักษาโรคที่เป็นแล้วแต่รักษาก่อนที่จะเกิดโรค และไม่รักษาโรคที่แปรเปลี่ยนไปแล้วแต่กลับรักษาก่อนที่จะโรคแปรเปลี่ยนไป” แนวความคิดนี้ได้ถูกสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน กลายเป็นแนวคิด “การรักษาก่อนที่จะเกิด

โรค” และเกิดเป็น “แผนกป้องกันการเกิดโรค” โดยแพทย์แผนกนี้ก็มีหน้าที่ในการป้องกันรักษาก่อนเกิดโรค และป้องกันรักษาก่อนที่จะเกิดโรคนี้ก็คือว่าเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ควรจะต้องบ่มเพาะอยู่ในวิถีชีวิตของมนุษย์เรา ทำให้คนทั่วไปได้เข้าใจถึงหลักการใช้ชีวิตประจำวัน และเข้าใจถึงแนวคิดและวิธีการรักษาของแพทย์แผนจีนเพื่อป้องกันโรค ซึ่งก็จะเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้คนทั่วไปรู้สึกเพลิดเพลินและเข้าถึงวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนที่มีคุณค่าด้านสุขภาพและการมีอายุที่ยืนยาวอย่างมีความสุข

เมื่อพูดถึงวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน จะต้องแยกออกจากเทคโนโลยีการแพทย์แผนจีน เทคโนโลยีทางการแพทย์เป็นเพียงหน้าที่ของแพทย์ที่ให้การรักษาและบริการผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนมีต้นกำเนิดและเติบโตไปพร้อมกับวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมหรือเป็นวิถีการดำรงชีวิตของพื้นที่ที่สืบทอดกันมาตามคำบอกเล่า สิ่งที่ยังขาดคือการผสมผสานระหว่างแนวคิดและพฤติกรรม นั่นคือ “รู้ว่ามันคืออะไร แต่ก็ควรรู้ว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น” นโยบายยุทธศาสตร์

“หนึ่งแถบหนึ่งเส้นทาง” ของสาธารณรัฐประชาชนจีน ทำให้การแพทย์แผนจีนได้มีช่วงเวลาและโอกาสที่เหมาะสมในการพัฒนาและเผยแพร่ออกสู่ภายนอกได้ ซึ่งการส่งออกและเผยแพร่วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนมีอยู่หลายวิธี ปัจจุบันสถาบันขงจื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนที่ดีที่สุดอย่างไม่ต้องสงสัยสำหรับการส่งออกวัฒนธรรมการแพทย์-แผนจีนภายใต้นโยบาย “หนึ่งแถบหนึ่งเส้นทาง”

1. ประวัติความเป็นมาในการเผยแพร่วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนโดยสถาบันขงจื่อในประเทศไทย

สถาบันขงจื่อการแพทย์แผนจีนเป็นเวทีแลกเปลี่ยนของการเผยแพร่วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน มีหน้าที่สำคัญในการแนะนำศาสตร์การแพทย์แผนจีนและวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนให้ประชาชนในต่างประเทศ แสดงให้โลกเห็นถึงการรับรู้ ค่านิยม และรสนิยมทางสุนทรีย์ของประชาชนชาวจีน เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันระหว่างประเทศและความน่าดึงดูดใจของวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน อีกทั้งยังช่วยเพิ่มอำนาจละมุนหรือซอฟต์พาวเวอร์ของประเทศได้อีกด้วย สถาบันการแพทย์แผนจีนขงจื่อเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ที่ไม่แสวงหากำไรซึ่งก่อตั้งขึ้นในต่างประเทศโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน เป็นเบื้องหลังของการที่ทั่วโลกหันมาให้ความสนใจการแพทย์แผนจีน ซึ่งการเรียนรู้ด้านการแพทย์แผนจีนและวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนได้กลายเป็นที่ต้องการของประเทศต่างๆ ทั่วโลก^[1]

ด้วยการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจจีนและไทย จนทำให้มีการบูรณาการร่วมกันมากขึ้น และความสัมพันธ์ฉันมิตรและความร่วมมือระหว่างทั้งสองประเทศก็แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของจีนและไทยได้ร่วมมือกันอย่างแข็งขัน สำนักงานส่งเสริมการเรียนการสอนภาษาจีนนานาชาติได้ร่วมมือกับทางรัฐบาลไทย

และช่วงปลายปีค.ศ. 2006 ได้มีการก่อตั้งสถาบันขงจื่อ 16 แห่ง และห้องเรียนขงจื่อ 11 แห่ง ปัจจุบันสถาบันขงจื่อในประเทศไทยเริ่มเป็นรูปเป็นร่าง ประเทศจีนและประเทศไทยได้ร่วมมืออย่างจริงจังในการสอนภาษาจีน อบรมครูสอนภาษาจีน ให้บริการสอนภาษาจีนแก่สังคม ให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนความรู้ด้านภาษาจีน การศึกษาวรรณกรรม และข้อมูลอื่นๆ สถาบันขงจื่อแต่ละแห่งปรับมาตรการให้เข้ากับสภาพท้องถิ่นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสร้างรูปแบบการดำเนินงานอย่างเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง กลายเป็นหน้าต่างและสะพานเชื่อมให้คนไทยได้เรียนรู้ภาษาและวัฒนธรรมจีนและเข้าใจประเทศจีนของประชาชนชาวไทย ซึ่งมีการตอบรับให้ความสนใจเป็นอย่างดีของทั้งภาครัฐและประชาชนชาวไทย

สถาบันขงจื่อการแพทย์แผนจีน แห่งมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยเอกชนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เป็นมหาวิทยาลัยที่ลงทุนและก่อสร้างโดยชาวจีนโพ้นทะเล และยังเป็นแห่งเดียวที่มีการจัดตั้งวัฒนธรรมภาษาจีนและวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งได้ก่อตั้งและมีพิธีเปิดป้ายเมื่อเดือนตุลาคม ปีค.ศ. 2016 (ดังภาพที่ 1) ซึ่งเป็นการก่อตั้งโดยได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเทียนจินและมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กลายเป็นสถาบันขงจื่อที่มีเอกลักษณ์ด้านการแพทย์แผนจีนที่แรกทีเดียวในประเทศไทย มีการส่งเสริมด้านการเรียนภาษาจีนแบบดั้งเดิม และกิจกรรมเผยแพร่วัฒนธรรมชาวจีนแบบดั้งเดิม และส่งเสริมวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน เผยแพร่แนวคิดเรื่องการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและเผยแพร่ความรู้ด้านการแพทย์แผนจีนให้แพร่หลายในประเทศไทย

ในช่วง 7 ปีที่ผ่านมา สถาบันขงจื่อการแพทย์แผนจีน แห่งมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้มุ่งมั่นพัฒนาตามปณิธาน “สองเส้นและสี่สาขา” ซึ่งสองเส้น คือ ด้านภาษาจีนและการแพทย์แผนจีน ส่วนสี่สาขา คือ



ภาพที่ 1 พิธีเปิดป้ายสถาบันขงจื่อ แห่งมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม ค.ศ. 2016

ภาษาจีนกับวัฒนธรรมจีน และศาสตร์การแพทย์แผนจีน กับวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน ปัจจุบันยังคงมุ่งมั่นพัฒนา ด้านการสอนภาษาจีน การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม การส่งเสริม บุคลากรด้านภาษาจีน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการจัด กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนจีน เช่น การบรรยาย ความรู้ทางวิชาชีพด้านการแพทย์แผนจีน การบรรยายด้านการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเชิง การฝึกอบรมอาจารย์ แพทย์แผนจีน และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการแพทย์-แผนจีน เพื่อวางรากฐานการส่งเสริมวัฒนธรรมการแพทย์-แผนจีนอย่างสม่ำเสมอ^[2-4]

ในปัจจุบันสำนักบริหารการแพทย์แผนจีนแห่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน และสำนักงานกลุ่มผู้นำที่ผลักดัน การจัดตั้งนโยบาย "หนึ่งแถบหนึ่งเส้นทาง" ได้ร่วมกันออก วางแผนพัฒนา การส่งเสริมการบูรณาการด้านความเป็น เลิศทางการแพทย์แผนจีนเข้าร่วมในแผนพัฒนา "หนึ่งแถบ หนึ่งเส้นทาง" (ค.ศ. 2021-2025) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ปรับปรุงคุณภาพและยกระดับของการแพทย์แผนจีนอย่าง ครอบคลุมให้เข้าร่วมอยู่ในแผนพัฒนา "หนึ่งแถบหนึ่ง เส้นทาง" และคาดหวังว่าในปีค.ศ. 2035 การแพทย์แผนจีน จะถูกรวมเข้ากับระบบการแพทย์กระแสหลักของประเทศ ต่างๆ มากขึ้น ที่ดำเนินตามแผนพัฒนา "หนึ่งแถบหนึ่ง เส้นทาง" และจะเป็นผู้นำทางการแพทย์และมีอิทธิพล ในด้านการแพทย์ระดับสากล^[5]

2. อิทธิพลของวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนที่มีต่อ ชีวิตของแพทย์และคนทั่วไปตั้งแต่สมัยโบราณจนถึง ปัจจุบัน

วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน ก็คือวัฒนธรรมที่ "มีวิถีชีวิตตามธรรมชาติ เคารพชีวิต และดูแลเอาใจใส่ สุขภาพ" ซึ่งภายใต้วัฒนธรรมนั้นก็ประกอบด้วยทฤษฎี อินและหยาง ทฤษฎีห้าธาตุ ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของ ชี ทฤษฎีเส้นลมปราณจึงแล้ว การเป็ยเน้จ้ลุ่นจื้อ และแนวคิด แบบองค์รวม เป็นต้น โดยเกี่ยวข้องกับวิชามนุษยศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ อย่างเชิง หลักศีลธรรม ปรัชญาเต๋า ดาราศาสตร์ และ ภูมิศาสตร์ รวมกันเป็นระบบทางทฤษฎีของการแพทย์-แผนจีน^[6] แนวคิด "ฟ้าและมนุษย์รวมกันเป็นหนึ่งเดียว" เป็นแนวคิดทางปรัชญาที่สำคัญในวัฒนธรรมจีนดั้งเดิม และยังเป็นหนึ่งในแนวคิดที่เป็นแนวทางการรักษาในทาง คลินิกของศาสตร์การแพทย์แผนจีน และยังเป็นทฤษฎีที่เป็น หัวใจสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเชิงตามศาสตร์ การแพทย์แผนจีน ซึ่งมีการบันทึกครั้งแรกอยู่ในคัมภีร์-หวงตี้เนย์จิง 《黄帝内经》 ได้วางรากฐานของแนวคิด

"ฟ้าและมนุษย์รวมกันเป็นหนึ่งเดียว" ซึ่งหมายถึงความ สัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ เมื่อมนุษย์ดำรงอยู่ ภายใต้ธรรมชาติ ไม่เพียงแต่มีหลักเกณฑ์ในการปกป้อง ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองเท่านั้น ยังต้องปฏิบัติ ตามกฎเกณฑ์แห่งจักรวาลด้วย นี่คือนทางสู่สุขภาพและ อายุยืน ในคัมภีร์หวงตี้เนย์จิง 《黄帝内经》 ยังได้กล่าว ว่าฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อนควรดูแลหยาง ฤดูใบไม้ร่วงและ ฤดูหนาวควรดูแลอิน ซึ่งเป็นการปรับตัวในเข้ากับธรรมชาติ อย่างหนึ่ง มนุษย์ควรปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของ ฤดูกาลทั้งสี่ในธรรมชาติ ดำรงชีวิตและพักผ่อนอย่างสมดุล เหมาะสม มุมมองจากตำราบันทึกการรักษาของแพทย์ ในสมัยโบราณยังกล่าวว่า แนวคิด "ฟ้าและมนุษย์รวมกัน เป็นหนึ่งเดียว" ยังสามารถนำความสัมพันธ์ของธรรมชาติ ฟ้าดินและมนุษย์นี้มาใช้ในการรักษาและป้องกันการเกิด โรค ซึ่งยิ่งจะสะท้อนถึงบทบาทในการชี้แนะในการรักษาทาง คลินิกของศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้ ยกตัวอย่างเช่นใน สมัยราชวงศ์ซิง ท่านหลิวจินฟางได้บันทึกไว้ในตำราหลิน-เจิ้งจิงอิงลว่ บทที่ 4 《临症经应录·卷四》 โรคสครับ-ไทฟัส (scrub typhus) หรือโรคไ้ร้การสาดใหญ่สำหรับผู้ป่วยที่ต้งครรรค์ แม้ว่าหลังคลอดจะฟื้นตัวแล้วแต่ไข้และ เลือดยังพร่องอยู่...เห็นได้ชัดว่าอาการป่วยของลูกกระทบ ไปถึงแม่ ต้องรักษาอินของปอดโดยเร็ว...ในช่วงเวลาหนึ่ง เดือนอาการควรจะหายดี ไม่เช่นนั้นหากถึงช่วงเริ่มต้น ฤดูใบไม้ผลิ ที่เรียกว่า ชุนเฟินเจี๋ย หรือ วันวสันตวิษุวัต (春分节) เลือดในเส้นลมปราณเจี๋ยอินจะพุ่งทะยานขึ้น และถ้าไข้ไม่เพียงพอก็จะไม่หายดี ต้องใช้ตำรับยาชิงจ้าว จิวเฟย์ทัง (清燥救肺汤) ในการรักษาลงจะหาย^[7] ซึ่งจาก ตัวอย่างนี้ทำให้รู้ว่าในช่วงเวลาก่อนที่จะถึงชุนเฟินเจี๋ยจะ ต้องดูแลปกป้องอินของปอด เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้เกิดผล กระทบจากการเปลี่ยนแปลงของชีของธรรมชาติ ถ้าหาก พลาดโอกาสไปการที่จะดูแลและ บำรุงอิน ของ ปอดนั้นจะได้ประสิทธิผลไม่เท่าที่ควร ในตำราหลินชู บทเว่ยชีลิ่ง 《灵枢·卫气行》 ได้บันทึกไว้ว่า "รอเวลาที่ เหมาะสม โรคก็จะสามารถหายได้ แต่ถ้าหากพลาดโอกาส ที่ดีไป โรคต่างๆ ก็จะไม่รักษาไม่ได้" ดังนั้นการรักษาหากรักษา ในเวลาที่เหมาะสม ยาที่เหมาะสมตรงกับโรคและอาการ นั้นคือหัวใจสำคัญของการนำแนวคิด "ฟ้าและมนุษย์รวม กันเป็นหนึ่งเดียว" มาใช้ในการเป็ยเน้จ้ลุ่นจื้อของศาสตร์-การแพทย์แผนจีน จะเห็นได้ว่าในขั้นตอนการรักษา การเลือกเวลาที่เหมาะสมมีความสำคัญพอๆ กับการเลือก ยาที่เหมาะสมด้วย^[8]

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน เป็นสมบัติอันล้ำค่าของ อารยธรรมจีนที่ตกผลึกจากอารยธรรมการดำรงชีวิตอย่าง

มีสุขภาพดีของประชาชนชาวจีนนับพันปี จากตำนาน "ผู้สืสร้างเก้าเข็ม (伏羲制九针)" ไปถึง "เส้นหนงชิมสมุนไพรร้อยชนิด (神农尝百草)" ที่บันทึกอยู่ในประวัติศาสตร์การแพทย์ของสาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งถึงเป็นการวิจัยและการสำรวจเบื้องต้นจากที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนจากการดำรงชีวิตของบรรพบุรุษในสมัยโบราณ จากปีค.ศ. 1330 คำจารึกอักษรจีนโบราณบนกระดองเต่าได้บันทึกความรู้ทางการแพทย์ และวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน ตั้งแต่การดำรงชีวิตของพื้นบ้านไปจนถึง การรวบรวมเป็นตำรา "ตำรับยาห้าสิบสองโรค 《五十二病方》" คัมภีร์หวงตี้เนยจิง 《黄帝内经》 และ คัมภีร์น่านจิง 《难经》 ค่อยๆ รวบรวมต่อเนื่องมาจนได้เป็นระบบทฤษฎีของศาสตร์การแพทย์-แผนจีน จากวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนกลายเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีน ยกตัวอย่างเช่น "อินหยาง" เดิมเป็นความเข้าใจของคนโบราณเกี่ยวกับเพศชายและหญิง สรรพสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติแสงสว่างและความมืดมืด จนกลายเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะการทำงานภายในร่างกายของคนเรา องค์ประกอบโครงสร้าง ลักษณะทางกายภาค การเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพ การวินิจฉัยโรคและการรักษา "อู่ลิ่ง (ปัญหาธาตุ)" เป็นการสรุปลักษณะของสารพื้นฐานทั้งห้าที่ประกอบกันเป็นสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ นอกจากนี้ยังนำมาใช้ในการวิเคราะห์อวัยวะภายในอู่จ้งลี้ฝู กายทั้งห้า (五体) ทวารทั้งห้า (五官) ของเหลวทั้งห้า (五液) อารมณ์ทั้งห้า (五志) และความสัมพันธ์พิเศษต่างๆ ระหว่างสิ่งที่เกี่ยวข้องในธรรมชาติ

แท้จริงแล้ว ทฤษฎีหรือแนวคิดของศาสตร์การแพทย์แผนจีนกับวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนนี้ยังห่างไกลกันมาก พวกเราอาจจะรู้สึกว่ามันต่างกันสักเท่าไร ทว่าคือการหล่อหลอมรวมกันของทั้งสองอย่างอย่างลงตัว การดำรงชีวิตของคนเราสามารถที่จะพัฒนาขึ้นมาอยู่ในระดับของแนวคิดทางการแพทย์ จนกลายเป็นองค์ความรู้ของแพทย์พื้นบ้าน ในขณะที่ผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันการศึกษาระดับสูงจำเป็นต้องไปฝึกปฏิบัติทางสังคมและการจรรโลงวัฒนธรรมก่อนที่จะจะสามารถนำวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนและทักษะการรักษาทางการแพทย์แผนจีนมาใช้ในทางคลินิก

การหล่อหลอมวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน สามารถสรุปได้ว่าเป็นคุณค่าทางจิตวิญญาณหรือแนวคิดของความเคยชินของแพทย์และพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่สั่งสมมาของคนทั่วไป

2.1 วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนในมุมมองของแพทย์ต้องถ่ายทอดแนวคิดและคำสั่งสอน^[9-11]

คุณค่าหลักความคิดของการแพทย์จีนจะต้องถ่ายทอดแนวคิดและคำสั่งสอน ประกอบด้วยกันสามด้าน:

ประการที่ 1 คือมุมมองของธรรมชาติ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของมนุษย์และธรรมชาติ และการให้ความสำคัญกับองค์รวมศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อมมนุษย์กับธรรมชาติ มนุษย์และสังคมมีความเป็นหนึ่งเดียวที่เชื่อมโยงถึงกัน และเชื่อมโยงอวัยวะภายในร่างกายมนุษย์ นี่คือการหมายที่ลึกซึ้งของ "ความกลมกลืนระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ" การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญเป็นพิเศษต่ออิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บ และเน้นย้ำถึงการทำงานร่วมกันระหว่างสรีรวิทยาและจิตวิทยาในกระบวนการวินิจฉัยและรักษาโรค

ประการที่ 2 คือมุมมองของอินและหยาง ความสมดุลของอินและหยาง และความกลมกลืนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด การแพทย์แผนจีนเน้นย้ำว่าความสามัคคีและความสมดุลมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ โดยเชื่อว่าสุขภาพของมนุษย์อยู่ที่การทำงานประสานกันของอวัยวะต่างๆ อารมณ์ที่สงบ สุข และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม รากเหง้าของมันอยู่ที่ความสมดุลแบบไดนามิกของอินและหยาง การเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลไดนามิกของการทำงานโดยรวมของบุคคลนั้น ภายใต้การกระทำของปัจจัยภายในและภายนอก การรักษาโรคคือการฟื้นฟูการทำงานโดยรวมที่สูญเสียสมดุลไดนามิกไปสู่สถานะที่เหมาะสมและสมดุล ส่วนพื้นฐานของการปกป้องสุขภาพคือการรักษาสถานะนี้ไว้ให้ยาวนาน

ประการที่ 3 คือมุมมองด้านปัจจัย 3 ประการ ก็คือปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงซึ่งมีอยู่ 3 ด้าน โดยมีความสำคัญในการตรวจวินิจฉัยและรักษาของศาสตร์การแพทย์แผนจีน อันได้แก่ ปัจจัยแต่ละบุคคล ปัจจัยทางด้านช่วงเวลาหรือฤดูกาล ปัจจัยจากสภาพภูมิประเทศ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง "การเขียนแจ้งลู่จื้อ" ที่มีความยืดหยุ่น ในส่วนของการ "เขียนแจ้ง" หมายถึงการวิเคราะห์และการสังเคราะห์จากข้อมูลต่างๆ เช่น อาการและอาการแสดงที่รวบรวมโดยวิธีการตรวจวินิจฉัยโรคทั้ง 4 ประการ (การมอง การดมหรือฟัง การซักถาม และการจับชีพจร) จนวิเคราะห์ได้เป็นกลุ่มอาการออกมา ส่วนการ "ลู่จื้อ" คือการกำหนดวิธีการรักษาที่สอดคล้องกับผลลัพธ์ของการวิเคราะห์กลุ่มภาวะอาการ (เขียนแจ้ง) มากำหนดรูปแบบในการรักษา เช่นว่า "โรคเดียวกันให้การรักษาที่แตกต่างกัน" หรือ "โรคที่แตกต่างกันอาจรักษาด้วยวิธีการเดียวกัน" ขึ้นอยู่กับ

สภาพร่างกายของผู้ป่วย ยึดหยุ่นได้ไม่ยึดติดจนเกินไป แต่ก็ไม่หลุดจากหลักเกณฑ์

2.2 วัฒนธรรมการแพทย์แผนจีนที่เกี่ยวข้องแนวคิดเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี^[9-12]

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่มาสืบสมมาจากความคุ้นเคยของมนุษย์ เป็นคุณลักษณะทางวัฒนธรรมที่สำคัญของการแพทย์แผนจีน โดยส่วนใหญ่สะท้อนให้เห็นวิธีการทำอย่างไรให้ "ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ" และทำอย่างไรให้มี "สุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว" ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันที่ดีว่าควรทำอย่างไร สามารถสรุปเป็นปรัชญาการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีได้ 4 ประการ

ประการที่ 1 คือการกินอาหารที่ดี "ในหนึ่งวันเราไม่สามารถอยู่ได้โดยปราศจากอาหาร" ปัจจุบัน โรคต่างๆ มักมีสาเหตุจากการกิน เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น มีคำกล่าวว่า "การกินอาหารเพิ่มทวีคูณ เป็นการทำร้ายกระเพาะอาหารและลำไส้" วิธีการจัดการอาหารสามมื้อของตนเองต่อวันเป็นสิ่งสำคัญของวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน "เข้านอนอย่างตักกลางวันกินพออิ่ม เย็นกินแต่น้อย" เป็นแนวทางการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ในตอนเช้ามีอาหารเช้าและกระเพาะอาหารเริ่มทำงาน หยางซึ่งจะเต็มเปี่ยมในตอนกลางวัน และหยางจะอ่อนกำลังหลังบ่าย ส่วนอินจะเต็มเปี่ยมในตอนกลางคืน จึงควรปรับการกินอาหารให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงเวลา เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างสมดุล ความจริงที่พบเห็นในปัจจุบันอันมาจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงและการทำงาน คนส่วนมากจะละเลยอาหารเช้า ช่วงกลางวันก็หาอะไรรับประทานง่ายๆ และรับประทานอาหารมื้อหนักในตอนกลางคืน พฤติกรรมการกินที่ตรงกันข้ามกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีนี้ จึงเป็นคำอธิบายได้ดีของสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุโรคที่สูงขึ้นของโรคยุคสมัยใหม่

ประการที่ 2 คือการนอนหลับที่ดี "ยอมขาดอาหารหนึ่งมื้อ แต่ไม่ยอมที่จะไม่นอน" กลางวันเป็นหยางและกลางคืนเป็นอิน หยางเคลื่อนไหวและอินสงบทั้งสองด้านต้องรักษาสมดุลของการอยู่ร่วมกัน หยางเคลื่อนไหวคือการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน และการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเติมเต็มจากการหลับให้พออย่างเพียงพอของอิน "ยามจื่อ หยางบังเกิด" ช่วงเวลา 11:00 น. - 01:00 น. เป็นช่วงที่อินสูงสุดและหยางเริ่มเกิด ซึ่งเป็นเวลาที่ที่ดีที่สุดในการนอนหลับ และการนอนหลับสนิทอย่างเพียงพอสามารถเติมพลังงานหยางที่ใช้ไปในระหว่างวัน การทำงานของคนในยุคสมัยใหม่

คือ 8 ชั่วโมง และเวลาพักผ่อน 8 ชั่วโมง ถ้าหากไม่ทำตามกฎแห่งความสมดุลของอินและหยางนี้ก็จะทำให้ "หยางซึ่งถูกทำลาย" และเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคต่างๆ ก็เหมือนกับคนที่โทรศัพท์มือถือที่ใช้ทุกวัน ถ้าไม่ชาร์จแบตเตอรี่ก็จะดับไปไม่สามารถใช้งานได้นั่นเอง

ประการที่ 3 คือการประคับประคองอารมณ์ "โรคทั้งหลายเกิดจากความโกรธ" องค์การอนามัยโลกเชื่อว่าโรคในปัจจุบัน เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางจิตใจและอารมณ์ร้อยละ 82 จากรายงานสุขภาพจิตโลกปี 2565 ระบุว่าเกือบ 1 พันล้านคนทั่วโลกประสบปัญหาอาการป่วยทางจิต ซึ่งคิดเป็นกว่าร้อยละ 13 ของประชากรโลก และภาวะโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางจิตคิดเป็นร้อยละ 13 ของภาวะทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคมะเร็ง^[12] โรคสำคัญสามโรคที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของโลกคือ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ล้วนมีปัจจัยทางอารมณ์มาเกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อม มีคำกล่าวว่า "ยิ้มเล็กน้อย อ่อนวัยไป 10 ปี" นั้นหมายถึงทัศนคติที่ดี ร่าเริง มองโลกในแง่บวก เปิดใจกว้าง สร้างและตอบสนองต่ออารมณ์เชิงบวก รวมถึงผู้คนและสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อยู่ให้ห่างจากอารมณ์เชิงลบ รวมถึงกำจัดและปิดกั้นอารมณ์เชิงลบโดยเร็วที่สุด ในการแพทย์แผนจีน ดับสามารถควบคุมซึ่ง ทำให้ชี้อไหลเวียนสะดวก จะช่วยผ่อนคลายบรรเทาความหุดหู่ทางอารมณ์หรือความตึงเครียดผิดปกติ ภูเขาตำราสี่เขียวสามารถทำให้ดับอ่อนโยนและช่วยบำรุงดับ ดับจึงมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ทำให้จิตใจสงบ

ประการที่ 4 คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ "น้ำที่ไหลจะไม่เหม็น และบานพับประตูที่ขยับบ่อยๆ จะไม่มีสนิม" ภูมิปัญญาของคนโบราณสะท้อนให้เห็นในชีวิตว่า "ชีวิตอยู่ได้จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหว" ในสมัยโบราณมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเช่น "การบริหารแบบป้าตวันจิน" "การบริหารแบบอีจินจิง" และ "การรำรำไทเก็ก" นอกจากนี้ยังมีการเดิน และการวิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้มีหลักการเดียวกัน คือการขับเคลื่อนชีและเลือด ปรับสมดุลอินและหยาง และรักษาการทำงานของอวัยวะภายในให้ขับเคลื่อนขึ้นลงเข้าออกเป็นปกติ การออกกำลังกายสามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ กระตุ้นการดูดซึมสารอาหาร ส่งเสริมการเผาผลาญ และขับของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังสามารถกระตุ้นหยางซึ่งส่งเสริมการแปรเปลี่ยน "สารจิง ชี และเลิน" ซึ่งเป็นสิ่งมีค่าสามประการของร่างกายเรา ซึ่งจะช่วยเหลือความชราและยืดอายุให้ยาวนานได้

unaรูป

วัฒนธรรมดั้งเดิมที่ยอดเยียมของชนชาวจีนเป็นองค์ประกอบสำคัญและเป็นตัวแทนของวัฒนธรรมจีนที่กำลังเกิดเป็นวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน แนวคิดที่ทรงคุณค่าของการแพทย์แผนจีนอันได้แก่ "วิถีธรรมชาติแห่งเต๋า ฟาและมนุษย์เป็นหนึ่งเดียวกัน" "อินและหยาง อยู่ร่วมกันอย่างสมดุล" "ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงสามประการกับการเปลี่ยนเจ็งลู่จื่อ" และวิถีการดำรงชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

การหล่อหลอมแนวความคิดระดับสูงของทั้งสองด้านนี้เป็นประวัติศาสตร์ที่สำคัญของวัฒนธรรมและการพัฒนาที่ยังคงดำรงอยู่ยิ่งขึ้นกับแพทย์ที่ให้การรักษานั้นจำเป็นต้องถ่ายทอดแนวคิดนี้ ผู้คนก็ต้องยึดมั่นและดำเนินพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ถูกต้องไปอย่างต่อเนื่อง จึงจะช่วยเสริมคุณค่าอันมีนัยยะที่ยอดเยียมของวัฒนธรรมการแพทย์แผนจีน ให้ชาวโลกได้เข้าใจและเกิดเป็นประโยชน์สูงสุด

Special Article

From the perspective of the Confucius Institute, "Chinese medicine culture is the integration of doctors and humans"

Zhong Qiangwei

Confucius Institute for Traditional Chinese Medicine at Huachiew Chalermprakiet University, Thailand

Abstract: Culture is a way of life that is intimately integrated into the everyday life of the common people. Traditional Chinese medicine culture includes values and lifestyles. It is also a high level of integration between doctors and humans. Physicians must convey their values concepts while treating disease. As for the common people, they must continually adhere to and control their living behavior. This will lead to the strengthening of the latent excellent traditional Chinese medicine culture. The Confucius Institute plays a part in the export of traditional Chinese medicine culture in countries along the One Belt One Road. In Thailand, the Confucius Institute not only transmits Chinese culture, but also becomes an important part in transmitting the best traditional Chinese medicine culture, and promoting exchanges of traditional Chinese medicine culture in order to mold the traditional Chinese medicine culture into the way of life of the people of Thailand and China.

Keywords: traditional Chinese medicine culture; value concept; way of life

Corresponding author: Zhong Qiangwei: chongqiangwei@163.com